

۱۰۱ پرسش و پاسخ

درباره

دنیای شگفت انگیز خواب و رؤیا

نویسنده:

ایزابت میتلر - مریل ام. میتلر

ترجمه

میرمجید خلخای زاده

ویراستاری: گروه علمی رشد


جوانه رشد

تهران - ۱۳۹۴

سرشناسه: میتلر، الیزابت A. J. (Mitler, Elizabeth A.)

عنوان و نام پدیدآور: ۱۰۱ پرسش و پاسخ درباره دنیای شگفت‌انگیز خواب و رؤیا / الیزابت میتلر، مریل ام. میتلر؛

ترجمه مجید خلخالی ژاویه؛ ویراستاری گروه علمی رشد

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص. مصور، نمودار. شابک: ۷-۷۴-۷۴۷۵-۹۶۴-۹۷۸ و قیمت: ۱۴۱-۱۴۲

یادداشت: عنوان اصلی: 101 questions about sleep and dreams

عنوان گسترده: صد و یک پرسش و پاسخ درباره دنیای شگفت‌انگیز خواب و رؤیا

موضوع: خواب - اختلالات شناسه‌افزوده: میتلر، مریل موریس، ۱۹۴۵ - م. شناسه‌افزوده: Mitler, Merrill Morris

شناسه‌افزوده: خلخالی ژاویه، میرمجید ۱۳۴۵ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۴ ۱۲۸۸ ص ۹ م / ۱۰۷۱ BF رده‌بندی دیویی: ۱۵۴/۶ شماره کتابشناسی ملی: ۱۶۹۰۰۷۹

حق چاپ محفوظ است

کتابخانه ملی ایران

فصل دوم

ابواب و بابها و نیت افتتاحیه

تألیف

۱. پرسش و پاسخ درباره
سیمای سفت‌انگیز خواب و رؤیا

الزاد، میتلر و مراد ام. میتلر

ترجمه: میرزا خلیلی زاویه

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۴ شماره ۳۰ نسخه

چاپ و صحافی: آراین

مدیر تولید: مختار صحرانی



جوانه رشد

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری، (بین دانشگاه و خیابان ابوریحان)،

شماره ۴۱، تلفن ۶۶۴۰۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، رویروی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید، شماره ۷۲،

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲، ۶۶۴۹۸۳۸۶، ۶۶۴۹۷۱۸۱

۱۳		مقدمه مترجم
۱۷		درباره نویسندگان
۱۹		پیشگفتار
۲۳		مقدمه

فصل اول - خواب طبیعی

۲۹		۱- خواب چیست؟
۳۳		۲- اساساً چرا می خوابیم؟
۳۵		۳- ما به چه مقدار خواب نیاز داریم؟
۳۶		۴- آیا درست است که با افزایش سن، نیاز ما به خوابیدن کمتر می شود؟
۳۷		۵- خمیازه چیست؟

- ۶- آیا دمای بستر یا نحوه خوابیدن بر خواب ما تأثیر می‌گذارد؟ ۳۷
- ۷- آیا کمبود خواب را می‌توان جبران کرد؟ ۳۸
- ۸- آیا خواب نیمروزی فایده‌ای هم دارد؟ ۴۰
- ۹- آیا مراقبه (مدیتیشن) بر خواب ما تأثیر می‌گذارد؟ ۴۱
- ۱۰- آیا در خواب بهتر می‌توان چیز آموخت؟ ۴۲
- ۱۱- آیا ما در عمیق‌ترین مرحله خواب خود رؤیا می‌بینیم؟ ۴۲
- ۱۱- آیا مردم متعلق به کشورها و فرهنگ‌های مختلف، به صورت‌های متفاوتی می‌خوابند؟ ۴۳
- ۱۳- آیا بد و وزر افراد در خواب آنها مؤثر است؟ ۴۳
- ۱۴- برای افراد بهترین راه برای داشتن یک خواب راحت شبانه چیست؟ ۴۴

فصل دوم - رؤیاها

- ۱۵- من هیچ‌وقت رؤیا نمی‌بینم. آیا این امری غیرطبیعی است؟ ۴۷
- ۱۶- اصولاً چرا رؤیا می‌بینیم؟ ۴۸
- ۱۷- چرا رؤیاها را تا این حد عجیب یا حتی احمقانه هستند؟ ۵۰
- ۱۸- من هر شب این خواب وحشتناک را می‌بینم. چه می‌توانم از نزدیکانم بخواهم که به من کمک کنند؟ ۵۱
- این نوعی الهام و پیش‌آگهی است و واقعاً اتفاق می‌افتد؟ ۵۱
- ۱۹- آیا می‌توان مسائل را در عالم خواب (با رؤیا دیدن) درباره آنها حل کرد؟ ۵۱
- ۲۰- من در جایی خوانده‌ام که رؤیاها مفهومی و برای آنچه که ما بعد از بیداری به خاطر می‌آوریم دارند. آیا این ادعا درست است؟ ۵۳
- ۲۱- منظور از «رؤیای خیس» چیست؟ ۵۳

فصل سوم: مسائل جنسی

- ۲۲- شوهر من گاهی اوقات، حتی بعد از تماس جنسی، در حین خواب دچار حالت نعوظ می‌شود. آیا این بدان معناست که او ارضا نشده است یا این‌که ۵۵

- ۲۳- آیا مشابه وضعیت نعوظ حین خواب مردان، در خانم‌ها هم اتفاق می‌افتد؟ ۵۷
- ۲۴- آیا تماس جنسی برای خواب مفید است؟ ۵۷
- ۲۵- من شنیده‌ام که شیوع بی‌خوابی در زنان بیش از مردان است و ظاهراً تحریک‌پذیری مردان کمتر است. به‌طور کلی، آیا مردان در مقایسه با زنان خواب..... ۵۸

فصل چهارم: کودکان

- ۱- آیا حاملگی، خواب خانم‌ها را دگرگون می‌کند؟ ۶۱
- ۲۷- من یک نهاد تقریباً ۳ ماهه دارم که هر شب چندین بار بیدار می‌شود و گریه سر می‌دهد و خواب را بر من و شوهرم حرام کرده است به‌طوری که شوهرم به فکر..... ۶۲
- ۲۸- چرا تکان دادن زردان باعث سریع‌تر به خواب رفتن آنها می‌شود؟ ۶۲
- ۲۹- دختر کوچولوی ۴ ساله من در نیمه‌های شب بیدار می‌شود و تنها راه برای خواباندن مجدد او این است که من و هم‌سرم را به تخت‌خواب خود راه بدهیم. آیا..... ۶۳
- ۳۰- پسر کوچولوی ۶ ساله من در خواب راه می‌رود آیا اگر در این حال او را از خواب بیدار کنیم، این کار برای او مضر خواهد بود؟ ۶۵
- ۳۱- دختر بچه ۳ ساله‌ای دارم که در هنگام تماشای تلویزیون روی مبل به خواب می‌رود و شوهرم او را به تخت‌خوابش می‌برد. آیا ما باید از این عادت..... ۶۵
- ۳۲- بچه‌های دوقلوی من از خوابیدن در تاریکی می‌ترسند و اگر بار دارند که هنگام خواب چراغ اتاقشان روشن باشد. می‌خواهم بدانم که آیا این خوابیدن در روشنایی..... ۶۶
- ۳۳- دختر کوچولوی ۵ ساله من شب‌ها جای خود را خیس می‌کند. من سعی کردم مصرف مایعات را در ساعات بعد از شام برای او محدود کنم و از طرف دیگر مسئولیت..... ۶۶
- ۳۴- پسر کوچولوی ما عادت دارد که در ساعت ۱ نیمه شب از خواب بلند شود و درخواست آب کند. برای ترک این عادت او چه کار می‌توانیم بکنیم؟ ۶۷
- ۳۵- برادر من و همسرش، نوزاد خود را بر اثر مرگ در گهواره از دست داده‌اند و این مسئله تقریباً زندگی آنها را ویران کرده است. چون اولین فرزند من هم یک ماه دیگر..... ۶۸
- ۳۶- پسر ۱۱ ساله من چون خوابش نمی‌آید، شب‌ها تا دیروقت بیدار می‌ماند و به مطالعه کتاب یا صحبت کردن با تلفن می‌پردازد. ولی از طرف دیگر، صبح‌ها نمی‌تواند..... ۶۸

فصل پنجم: خواب و چیزهایی که می‌خورید یا مصرف می‌کنید

- ۳۷- آیا نوع غذاهایی که می‌خوریم بر خواب ما تأثیر می‌گذارد؟ به عنوان مثال، آیا نوشیدن شیر گرم قبل از خواب سودمند است؟ ۷۱
- ۳۸- آیا مصرف نوشیدنی‌ها در آخر شب کمکی به خوابیدن می‌کند؟ ۷۳
- ۳۹- آیا غذا خوردن درست قبل از رفتن به رختخواب اشتباه است؟ ۷۴
- ۴۰- آیا مصرف هورمون ملاتونین برای به خواب رفتن مفید است؟ ۷۴
- ۴۱- اخیراً مصرف قهوه را کنار گذاشته‌ام. در حال حاضر نمی‌توانم بیدار بمانم و به سردردهای وحشتناکی دچار می‌شوم. آیا این مسئله نشانگر وابستگی و اعتیاد ۷۶
- ۴۲- اخیراً سیگار ترک کرده‌ام. به همین دلیل نمی‌توانم بیدار بمانم و به سردردهای وحشتناکی دچار می‌شوم. برای حل این مشکل چه کار می‌توانم بکنم؟ ۷۶
- ۴۳- مصرف ماری‌جوانا چه تأثیری بر خواب ما می‌گذارد؟ ۷۷
- ۴۴- تأثیر کوکائین بر خواب چیست؟ ۷۷
- ۴۵- آمفتامین چه تأثیری بر خواب دارد؟ ۷۷
- ۴۶- اثر هروئین بر خواب چیست؟ ۷۸
- ۴۷- همسر من برای کنترل درد و تورم، دارو مصرف می‌کند. ولی از زمان آغاز مصرف دارو دچار بی‌خوابی شده است. آیا ممکن است بی‌خوابی در ارتباطی وجود ۷۹

فصل ششم: خواب نامناسب (کمتر یا بیشتر از حد طبیعی)

- ۴۸- چند درصد مردم آمریکا در به خواب رفتن مشکل دارند یا سایر اشکال بی‌خوابی دچارند؟ ۸۱
- ۴۹- از وقتی که یادم می‌آید خواب من سبک بوده است. ولی این اواخر اوساع بدتر شده است، به طوری که کوچکترین صدایی مرا از خواب بیدار می‌کند و بعد از آن دیگر ۸۲
- ۵۰- ما اخیراً به منطقه‌ای در حوالی یک فرودگاه بزرگ نقل مکان کرده‌ایم. صدای هواپیماها در این منطقه واقعاً بلند و آزاردهنده است. خود من مشکلی برای ۸۳
- ۵۱- آیا گرفتن دوش آب گرم یا خواندن یک کتاب کسالت‌آور قبل از رفتن به رختخواب، می‌تواند برای به خواب رفتن مفید باشد؟ ۸۴

- ۵۲- یکی از دوستان من اخیراً یک نوار کاست حاوی مجموعه‌ای از اصوات و موسیقی‌های خاص را خریداری کرده است که ادعا می‌شود به رفع بی‌خوابی کمک..... ۸۵
- ۵۳- آیا این باور قدیمی که «هرچه زودتر بخوابی، زودتر بلند می‌شوی» صحت دارد؟ ۸۵
- ۵۴- من زیاد شنیده‌ام که می‌گویند هر یک ساعت خواب قبل از نیمه شب، به اندازه دو ساعت خواب بعد از نیمه شب ارزش دارد. آیا این باور قدیمی مبنای علمی دارد؟ ۵۴
- ۵۵- منسیر من آرتروز دارد و با وجود اینکه در طول روز مشکل چندانی ندارد، شب‌ها نمی‌تواند خوب بخوابد. آیا راهی برای کمک به او وجود دارد؟..... ۸۷
- ۵۶- مدت ۱۰ سال است که من کار شیفته‌گردشی دارم و در این مدت هیچ مشکلی در زمینه خواب نداشته‌ام، ولی اخیراً شیفت‌های شب برایم کشنده شده‌اند و..... ۸۷
- ۵۷- کار من طوری است که اغلب به‌طورم سفرهای کوتاه‌مدتی از سواحل غربی به سواحل شرقی آمریکا انجام دهم. در این سفرها، مواقع آیا بهتر است ساعت‌های خواب و..... ۸۹
- ۵۸- من و شوهرم کلبه‌ای در منطقه استانی داریم که سال‌ها برای گذران تعطیلات به آنجا می‌رفتیم و از محیط آنجا لذت می‌بردیم. ولی اخیراً او متوجه شده..... ۸۹
- ۵۹- آیا ورزش کردن درست قبل از رفتن به رختخواب کار صحیحی است؟..... ۹۰
- ۶۰- شوهر من با وجود اینکه ظاهراً شب‌ها به اندازه کافی می‌خوابد، در طول روز هم مدام در این طرف و آن طرف خانه به خواب می‌رود. من به‌طور مکرر به او وا دار..... ۹۱
- ۶۱- من آن قدر احساس خستگی و خواب‌آلودگی می‌کنم که هر چندین روز است حتی یک جرت هم نزده‌ام. من سرتاسر روز را بدون انرژی می‌گذرانم. احساس می‌کنم..... ۹۱
- ۶۲- من خیلی سریع به خواب می‌روم، ولی ساعت ۳ یا ۴ صبح از خواب می‌پریم. یگر خوابم نمی‌برد. سرانجام درست حوالی ساعت ۶ صبح که ساعت من زنگ می‌زند..... ۹۲
- ۶۳- اخیراً یکی از اعضای خانواده ما فوت کرده بود و مشکلات فراوانی پیش روی ما بود که من باید آنها را حل می‌کردم. در این مدت اصلاً نتوانسته‌ام درست بخوابم و..... ۹۳
- ۶۴- شوهر من تصمیم گرفته که یک تشک آبی بخرد، چون شنیده است که روی این نوع تشک‌ها خیلی راحت‌تر می‌توان خوابید. آیا این مسئله واقعیت دارد؟..... ۹۳

- ۶۵- من فقط جمعه شب‌ها دچار بی‌خوابی می‌شوم. چرا این‌گونه است؟ ۹۴
- ۶۶- آیا نداشتن خواب کافی واقعاً احتمال ابتلای ما را به بیماری‌ها افزایش می‌دهد؟ ۹۵
- ۶۷- علائم نشان‌دهنده کمبود خواب در یک نفر کدامند؟ ۹۵

فصل هفتم: مشکلاتی که در طول شب پیش می‌آیند

- ۶۸- دقیقاً چه چیزی باعث بروز بی‌خوابی می‌شود؟ ۹۹
- ۶۹- بهترین روش‌ها برای درمان این مشکلات مختل‌کننده خواب کدامند؟ ۱۰۰
- ۷۰- آیا قرص‌های خواب‌آور می‌توانند اوضاع را بدتر کنند؟ ۱۰۱
- ۷۱- چرا در طول خواب خواب‌آلودگی تا دانشمندان بتوانند قرص خواب‌آور طبیعی و غیر اعتیادآوری بسازند؟ ۱۰۱
- ۷۲- آیا اصلاح روال خواب می‌تواند بی‌خوابی را درمان کند؟ ۱۰۳
- ۷۳- آیا ورزش کردن برای خواب مفید است؟ ۱۰۴
- ۷۴- اگر کسی در به خواب رفتن مشکل داشته شد، بهتر است که از رختخواب خود بیرون بیاید و به انجام کاری مشغول شود، اینکه در آنجا بماند و به شمردن ۱۰۴
- ۷۵- من هر روز ساعت ۳ صبح از خواب می‌پریم و بعد از آن، بازگشت مجدد به خواب برایم بسیار دشوار یا غیرممکن می‌شود. علت این امر چیست؟ ۱۰۴
- ۷۶- من شنیده‌ام که ممکن است یک نفر در نیمه‌های شب واقعاً با صدای زنگ تلفن از خواب بیدار شود، به‌نحو معقولی به تلفن جواب بدهد و دوباره خواب‌آلودگی صبح ۱۰۶
- ۷۷- من مادر ۸۲ ساله‌ای دارم که به‌تنبه‌ای زندگی می‌کند. او در طول روز هیچ مشکلی ندارد ولی می‌گوید که شب‌ها نمی‌تواند بخوابد. اخیراً همسایگانش می‌گویند که ۱۰۷
- ۷۸- به غیر از مشکلات متعددی که به بروز علامت بی‌خوابی منجر می‌شوند، به کدام اختلالات عمده خواب می‌توان اشاره کرد؟ ۱۰۹
- ۷۹- علائم وقفه تنفسی حین خواب کدامند؟ ۱۱۰
- ۸۰- آیا وقفه تنفسی حین خواب می‌تواند خطرناک باشد؟ ۱۱۰
- ۸۱- چه چیزی باعث بروز وقفه‌های تنفسی حین خواب می‌شود؟ ۱۱۰

- ۸۲- چگونه می‌توان وقفه تنفسی حین خواب را درمان کرد؟ ۱۱۲
- ۸۳- علت خروپف چیست؟ ۱۱۴
- ۸۴- شوهر من در خواب چنان بلند خروپف می‌کند که من سال‌هاست نمی‌توانم با او در یک اتاق بخوابم. اخیراً حتی همسایه‌های مجاور ما هم از این موضوع گله‌مند ۱۱۵
- ۸۵- اصولاً آیا درمان خروپف ضرورت دارد؟ ۱۱۶
- ۸۶- شوهر من هر وقت می‌خوابد، به‌طور متناوب نفسش بند می‌آید و چند لحظه بعد با یک خرناس بلند مجدداً شروع به نفس کشیدن می‌کند. بچه‌ها از این موضوع ۱۱۶
- ۸۷- حمله خواب چیست؟ ۱۱۷
- ۸۸- بلافاصله بعد از اینکه به خواب می‌روم احساس وحشتناک ناتوانی از حرکت کردن (چیزی شبیه احساس فلج بودن) وجود مرا در برمی‌گیرد. آیا این احساس ۱۲۰
- ۸۹- پدر و عموی من هر ده‌ام‌ساله یک‌بار در طول روز مشکل تنفسی دارد. ولی عموی من طی یک ماه گذشته دوباره به خاطر حملات شبانه آسم به بیمارستان ۱۲۱
- ۹۰- همسر من حین خواب آن‌قدر تکان می‌خورد و لگد می‌اندازد که مانع خواب من می‌شود. او ظاهراً در خواب است ولی نشان می‌خورد و لگد می‌اندازد. ما دوست ۱۲۲
- ۹۱- من اغلب در طول شب از خواب می‌پریم و می‌بینیم که به مدت عرق کرده‌ام. علت این امر چیست؟ ۱۲۳
- ۹۲- من شنیده‌ام که اکثر مردم حین خواب می‌میرند. آیا این درست است؟ و آیا این یک نعمت نیست که آدم در چنین آرامشی بمیرد؟ ۱۲۴
- ۹۳- آیا اختلالات خواب واقعاً می‌توانند فرد را آن‌قدر خواب‌آلوده کنند که کار کردن و رانندگی برای او غیرایمن و خطرناک شود؟ ۱۲۶
- ۹۴- پسر ۱۶ ساله من فقط در خواب دندان قروچه می‌کند. برای رفع این مشکل چه کار می‌توانم بکنم؟ ۱۲۸
- ۹۵- من اکثر صبح‌ها با سردرد از خواب بیدار می‌شوم. با توجه به اینکه مشروبات الکلی مصرف نمی‌کنم، می‌خواهم بدانم که علت این امر چیست؟ ۱۲۸

- ۹۶- چه موقع یک نفر باید به خاطر مشکلات خواب به متخصص مراجعه کند؟ ۱۲۹
- ۹۷- متخصصان اختلالات خواب را کجا می‌توان یافت؟ ۱۲۹
- ۹۸- افرادی که احساس می‌کنند به کمک تخصصی نیاز دارند، چه انتظاراتی می‌توانند از یک مرکز درمانی اختلالات خواب داشته باشند؟ ۱۳۰
- ۹۹- من دیده‌ام که در آزمایشگاه‌های خواب ده‌ها سیم را به بدن فرد وصل می‌کنند. این همه سیم برای چیست و آیا اصلاً می‌توان با آنها خوابید؟ ۱۳۱
- ۱۰- رینه این آزمایش‌های خواب حدوداً چقدر است؟ ۱۳۳
- ۱۰- آیا شرکت‌های بیمه هزینه‌های درمان اختلالات خواب را هم تحت پوشش قرار می‌دهند؟ ۱۳۴
- نکات راهنمای مناسبت بر مقل سلیم برای داشتن یک خواب شبانه خوب ۱۳۵
- نتیجه‌گیری ۱۳۹
- وب سایت‌های پیشنهادی ۱۴۰
- منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر ۱۴۱
- نمایه (فهرست موضوعی) ۱۴۳

تقدیم به

پدر و مادر عزیزم که شمع وجودشان

روشنی بخش زندگی من است

و

تمام فرهیختگانی که اعتلای فرهنگ و

دانش بشر آرمان ابدی آنهاست

مقدمه مترجم

براساس تحقیقات دانشمندان، میزان متوسط خواب انسان چیزی بین ۶ تا ۹ ساعت در شبانه روز است. اگر این متوسط را حدود ۸ ساعت در نظر بگیریم، متوجه می شویم که ما حدود یک سوم هر شبانه روز و تقریباً یک سوم عمر خود را در خواب می گذرانیم. به عبارت دیگر، ساعات خواب ما، نصف اوقات بیداری ما در هر شبانه روز است. به همین دلیل، ضرورت دارد که همه ما بدانیم که یک سوم عمر خود را چگونه می گذرانیم، و اینکه اساساً چرا بدن ما به خواب نیاز دارد.

متأسفانه، برخی افراد ساعات خواب را چیزی شبیه اوقات مرده و نوعی وقت تلف کردن می‌دانند. ولی تحقیقات دانشمندان ضمن صحت گذاشتن بر ضرورت خواب کافی، کارکردهای متعددی را برای آن مشخص کرده است. در این باره تا کنون نظریات متعددی ارائه شده‌اند که مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از:

۱- نظریه ترمیم أسوالد که خواب را برای ترمیم و تجدید ذخایر مغز و بدن ما ضروری می‌داند.

۲- نظریه تکاملی مدیس که خواب را فرصتی برای بی‌حرکی انسان اولیه و در نتیجه رساندن او از خطر حمله حیوانات شکارچی می‌داند.

۳- نظریه شایان عصبی که خواب را برای تنظیم سطوح پیام‌رسان‌های عصبی نظیر سروتونین و نورآدرنالین در مغز ضروری می‌داند.

از طرف دیگر، رؤیا دیدن یکی از شگفت‌انگیزترین پدیده‌هایی است که به‌طور متناوب برای ما اتفاق می‌افتد. رؤیاهای ما گاهی اوقات بسیار آشفته و ظاهراً نامفهوم، و گاهی اوقات روشن و منطقی هستند، ولی به جرأت می‌توان گفت که آنها همواره عجیب و شگفت‌انگیزند. انسان همواره دوست داشته است که از رؤیاهای خود سر در بیاورد و رمز و راز آنها را کشف کند. بر همین اساس، دانشمندان تحقیقات بسیاری درباره علل رویا دیدن انجام داده‌اند و در این خصوص، نظریه‌های متعددی ارائه کرده‌اند که مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از:

۱- نظریه‌های نوروبیولوژیک مانند: (الف) نظریه فعال‌سازی - بخت‌باسبون و مک‌کارلی که رؤیاهای ما نتیجه شلیک تصادفی سلول‌های عصبی مغز و سپس تفسیر نتیجه آن به وسیله کرکس مغز می‌داند. (ب) نظریه ترمیم أسوالد که مرحله توأم با رؤیای خواب (خواب REM) را برای تجدید ذخایر ترکیبات پیام‌رسان عصبی مغز ضروری می‌داند. (ج) نظریه کریک و میچیسون که رؤیا را نوعی مکانیزم خانه‌تکانی برای خلاص کردن مغز از شر اطلاعات بیهوده ذخیره شده در آن می‌داند. و سرانجام (د) نظریه سازمان‌دهی مجدد

ساختارهای ذهنی اورنشتین که رؤیا دیدن را مکانیزمی برای سازمان‌دهی مجدد و یکپارچه‌سازی اطلاعات و آموخته‌های روز قبل می‌داند.

۲- نظریه روان‌پویشی که مبتنی بر دیدگاه‌های فروید است (که رؤیاها را بهترین راه برای دستیابی به ضمیر ناهشیار افراد می‌داند). براساس این نظریه، خواسته‌ها و احساسات سرکوب شده انسان‌ها در رؤیاهای آنها فرصت بروز و ظهور پیدا می‌کنند.

۳- نظریه شناختی‌اوانز که شباهت بسیاری با نظریه سازمان‌دهی مجدد ساختارهای ذهنی اورنشتین دارد و رؤیاها را اثرات ناشی از فعالیت مغز برای ارزیابی امر خفته در زیر زقبل، مقایسه آن با دانسته‌های قبلی و جمع‌بندی و سازمان‌دهی آنها می‌داند.

این نظریه‌ها، علی‌رسم اختلافاتی که با یکدیگر دارند، در یک نکته با هم متفق‌القولند و آن این که همه آنها بر اهمیت خواب کافی برای سلامت جسم و روح انسان تأکید دارند. با توجه به این اهمیت، ضروری است که ما دانش و آگاهی خود را درباره خواب سالم و ویژگی‌های آن افزایش دهیم و با عوامل مختل‌کننده آن و روش‌های درمان این اختلالات آشنا شویم.

کتاب «۱۰۱ پرسش درباره خواب و رؤیا» که به زبان ساده و برای مخاطبان عام نوشته شده، تلاش دارد تا با طرح متداول‌ترین سؤال‌هایی که ممکن است برای همه ما مطرح باشند و سپس پاسخ دادن به آنها، مطالب مهم‌ترین ویژگی‌های دنیای خواب و رؤیا، انواع اختلالات خواب و روش‌های درمان آنها آشنا کند. شیوه نگارش پرسش و پاسخ که در این کتاب مورد استفاده قرار گرفته،

۱. برای کسب اطلاعات تکمیلی درباره نظریه‌های علمی مطرح شده در زمینه خواب و رؤیا می‌توانید به کتاب *حالات‌های آگاهی (ریتم‌های زیستی، خواب و رؤیا و هیپنوتیزم)*، اثر اوی بنتلی، ترجمه میرمجید خلخالی زاویه، انتشارات آستان قدس رضوی، چاپ اول، ۱۳۸۲ مراجعه فرمایید.

این حسن را دارد که کتاب را از حالت کسالت‌بار بودن خارج می‌کند و خواننده را به دنبال کردن مطالب آن ترغیب می‌نماید.

در پایان، ضمن تشکر صمیمانه از کلیه دست‌اندرکاران محترم انتشارات جوانه رشد که زحمت آماده‌سازی و چاپ و نشر این کتاب را متقبل شده‌اند، امیدوارم مطالعه آن، ضمن آشنا کردن خوانندگان گرانقدر با شگفتی‌های عالم خواب، رؤیا، به لحاظ کاربردی نیز آنان را در جهت غلبه بر نازاحتی‌های احتمالی خواب و داشتن یک خواب سالم و فرح‌بخش - که بی‌شک از مهمترین ملزومات سلامتی است - یاری دهد.

میرمجید خلخالی زاویه

تهران - ۱۳۸۷

پیشگفتار

تمام بیش از شش میلیارد انسانی که روی کره زمین زندگی می‌کنند، در هر ۲۴ ساعت حداقل یک بار در چرخه‌های خواب و بیداری قرار می‌گیرند. متأسفانه تعداد بسیار زیادی از این افراد، با احساس طراوت و شادمانی ناشی از بیداری و خستگی کامل بر اثر خواب، و هشیاری کامل پس از آن، بیگانه‌اند. تناوب خواب و بیداری یکی از اساسی‌ترین جنبه‌های حیات انسان است. با این حال، فقط در سال‌های اخیر و با ظهور جوامع بسیار صنعتی، مسائلی نظیر خواب نامناسب و سطوح بیداری زیر حد استاندارد واقعاً مورد توجه انسان‌ها واقع شده‌اند. در زمان‌های بسیار کهن، مسئله خواب نامناسب احتمالاً در قدرت تطبیق‌پذیری و

در نتیجه توانایی بقای انسان ماقبل تاریخ، از جمله عوامل تعیین کننده نبوده است. مهم ترین علل مرگ و میر و عمده ترین عوامل شکل دهنده تکامل انسان ماقبل تاریخ عبارت بوده اند از جنگ، دشمنان طبیعی، و بیماری های عفونی. این عوامل، بسیار بیشتر از اختلالاتی نظیر وقفه تنفسی حین خواب، در زنده ماندن افراد و بقای نسل آنها تأثیر داشته اند. ولی باید گفت که علل اصلی مرگ و میر در عصر حاضر بسیار متفاوت از دوران ماقبل تاریخ است.

انتظار می رود که در قرن بیست و یکم، هشیاری در طول روز - که حاصل ادراک و سلامت آور در طول شب است - نه تنها برای افراد بلکه حتی برای جوامع بشی نیز از عوامل عمده دخیل در مرگ و زندگی باشد. امروزه می دانیم که اکثر حس های فیزیکی، سکنه های مغزی طی خواب یا درست بعد از بیدار شدن رخ می دهند. بحال این نشان می دهند که حوادث هسته ای چرنوبیل و جزیره تری مایل^۱ کاملاً قابل پیشگیری بوده و زمانی اتفاق افتاده اند که پرسنل شیفت شب متوجه علائم هشدار دهنده روی تابلوهای کنترل نشده اند یا آنها را اشتباه گرفته اند. مطالعات دیگر نشان می دهند که کارگران شیفت شب، خواب ناقص و بسیار نامنظم دارند و در نتیجه، بسیار مانند به مدت طولانی، برای آنها بسیار دشوار است. در جامعه امروزی ما، روشن است که خواب نامناسب و ناسالم می تواند به بروز فجایع پزشکی و صنعتی منجر شود. ولی سؤال این است که برای حل این مشکل چه کار می توانیم بکنیم؟

از حوالی سال ۱۹۵۳ به این طرف، دانشمندان به جمع آوردن دانسته های علمی در زمینه چگونگی فرایند خواب و راه های مقابله با بی خوابی پرداخته اند. امروزه ما چیزهایی زیادی درباره خواب می دانیم که ۲۰ سال پیش حتی تصورش را هم نمی کردیم. به عنوان مثال، ما می دانیم که خواب همیشه ایمن

(خالی از خطر) یا خوب نیست؛ الکل می‌تواند خواب آرامش‌بخش را از بین ببرد؛ در هر شبانه‌روز دو فاصله زمانی وجود دارند که در آنها احتمال بروز حوادث به حداکثر می‌رسد که اینها همان فواصل زمانی‌ای هستند که در آنها بدن انسان بیشترین آمادگی و تمایل را برای خوابیدن دارد.

این کتاب که در قالب مجموعه‌ای از پرسش و پاسخ‌های ساده نوشته شده است، با طرح رایج‌ترین پرسش‌ها درباره خواب و رؤیا و پاسخ دادن به آنها، ما را با دنیای شگفت‌انگیز خواب آشنا می‌کند. پاسخ‌های نویسنده، در عین وفاداری به واقعیت‌های محکم علمی، بسیار ساده و عامه‌فهم هستند. ویرایش‌های قبلی کتاب «۱۰۱ پرسش درباره خواب و رؤیا» مورد استقبال گسترده افراد مبتلا به اختلالات خواب و افراد عادی، رفته‌مند و دانش‌آموزان و دانشجویان قرار گرفت. در واقع، من فکر می‌کنم که در این خانه‌ای باید یک نسخه از این کتاب وجود داشته باشد.

پروفسور ویلیام سی. دیمت

استاد دپارتمان پزشکی و علوم رفتاری

و مدیر کلینیک و مراکز خدمات اختلالات خواب

دانشگاه آریزونا